



Doelstelling: in 12 weken 30 minuten achtereen kunnen hardlopen.

Week 1

Programma

Training 1 20 min. flink tempo wandelen
Training 2 25 min. flink tempo wandelen
Training 3 30 min. flink tempo wandelen

Week 2

Training 1 5x (1 min. hardlopen, 3 min. wandelen)
Training 2 5x (1 min. hardlopen, 2 min. wandelen)
Training 3 5x (1 min. hardlopen, 3 min. wandelen)

Week 3

Training 1 5x (2 min. hardlopen, 2 min. wandelen)
Training 2 5x (2 min. hardlopen, 2 min. wandelen)
Training 3 4x (3 min. hardlopen, 2 min. wandelen)

Week 4

Training 1 4x (3 min. hardlopen, 2 min. wandelen)
Training 2 3x (4 min. hardlopen, 2 min. wandelen)
Training 3 4x (3 min. hardlopen, 2 min. wandelen)

Week 5

Training 1 3x (4 min. hardlopen, 2 min. wandelen)
Training 2 4x (5 min. hardlopen, 2 min. wandelen)
Training 3 3x (4 min. hardlopen, 2 min. wandelen)

Week 6

Training 1 4x (5 min. hardlopen, 2 min. wandelen)
Training 2 3x (6 min. hardlopen, 3 min. wandelen)
Training 3 4x (5 min. hardlopen, 2 min. wandelen)

Week 7

Training 1 3x (7 min. hardlopen, 2 min. wandelen)
Training 2 3x (8 min. hardlopen, 3 min. wandelen)
Training 3 3x (7 min. hardlopen, 2 min. wandelen)

Week 8

Training 1 3x (8 min. hardlopen, 2 min. wandelen)
Training 2 3x (9 min. hardlopen, 3 min. wandelen)
Training 3 3x (8 min. hardlopen, 2 min. wandelen)



Week 9

Training 1 3x (9 min. hardlopen, 2 min. wandelen)
Training 2 2x (10 min. hardlopen, 3 min. wandelen)
Training 3 3x (9 min. hardlopen, 2 min. wandelen)

Week 10

Training 1 2x (10 min. hardlopen, 2 min. wandelen)
Training 2 2x (12 min. hardlopen, 2 min. wandelen)
Training 3 2x (10 min. hardlopen, 2 min. wandelen)

Week 11

Training 1 2x (12 min. hardlopen, 2 min. wandelen)
Training 2 2x (14 min. hardlopen, 2 min. wandelen)
Training 3 2x (12 min. hardlopen, 2 min. wandelen)

Week 12

Training 1 2x (15 min. hardlopen, 2 min. wandelen)
Training 2 2x (10 min. hardlopen, 1 min. wandelen)
Training 3 30 min. hardlopen

Je hardlooptempo moet een comfortabel, rustig tempo zijn.

Voor iedere sessie is een warming up van 3 tot 5 minuten wandelen noodzakelijk om je spieren op te warmen. Wandel na iedere sessie ook 3 tot 5 minuten om je lichaam af te laten koelen en je hartslag weer omlaag te krijgen. Vervolgens nog 5 minuten lichtjes stretchen.

Veel plezier en succes!

Team Gymnasium